Автор: Herbert M. Shelton
18.12.2012 09:01 -

Денатурированная (ненатуральная) пища настолько из-менена и извращена процессами механической обработки, отбеливания, консервирования, варки, маринования и т.п., что уже не в состоянии полностью удовлетворить потребно-сти организма как это делает пища, созданная Природой. Традиционный, так называемый сбалансированный рацион питания, является тем, что доктор Маккэрисон назвал „раци-оном недостаточности". Он состоит из четырех компонен-тов - белков, жиров, углеводов и воды. Многочисленные опыты с животными показали, что хотя белки, жиры и угле-воды и являются пищевыми элементами, сами по себе и по внутреннему своему содержанию пищей не являются неза-висимо от того, потребляются они раздельно или искусст-венно смешанными. **В Нью-Йоркском музее истории естест вознания имеется экспонат, демонстрирующий влияние обедненной почвы на жизнь растений**. Эти растения, все од-ного вида, произрастали на почвах, в которых отсутствовал какой-либо элемент. По своей высоте растения - от двух до восемнадцати дюймов, а по цвету листьев - от бледно-жел-тых до темно-зеленых, одни листья - широкие, другие - уз-кие или изогнутые, т.е. все растения являются дефектными и по размеру, и по цвету, и по форме. В зависимости от вида почвы растения „болели" различными болезнями. Напри-мер, при отсутствии в ней железа растение „болело" анеми-ей. Пища человека и есть „почва", а его пищеварительный тракт - „корни". И если в этой „пище" отсутствуют важные элементы, то человек, подобно экспериментальным растениям, увядает и гибнет. Опытный фермер, проезжая по шоссе - вдоль полей, в зависимости от вида растущих там растений поймет, где плодородная, а где бедная почва. Но тот же фер-мер вряд ли признает, что болезненные и чахлые дети и есть следствие плохой „почвы" - пищи. Однако опыты выявили, что животные, получающие очищенные белки, крахмалы, жиры и неорганические соли, хотя и могут прожить на них какое-то время, не растут и со временем начинают страдать от различных заболеваний. Но достаточно в их рацион доба-вить сыворотку, фруктовый сок или овощи - животные ожи-вают.

Один из врачей, суммируя результат, писал: „Установле-но, что диета, по всем принятым химическим стандартам признанная как содержащая достаточно „питания", тем не менее неспособна обеспечить и поддержать нормальный рост и физиологическую форму, если в ней отсутствуют не-которые неизвестные вещества, находящиеся в тканях раз-ных растений и животных. Нужно очень малое количество каждого из этих веществ, но каждый этот минимум не под-дается сокращению, его нельзя сокращать".

Как дети, так и взрослые регулярно потребляют первый завтрак, состоящий из тушеной сливы и денатурированного злака с белым сахаром и пастеризованными

сливками, тос-та из белой муки, пастеризованного молока и, наверняка, бекона с яйцом. Но каждое это блюдо в большой степени де-натурировано и химически извращено. Это - преимущест-венно кислотообразующие продукты. Фанатик витаминов скажет, что там отсутствует лишь витамины C и D и посове-тует добавить немного апельсинового сока и рыбьего жира, чтобы сделать этот завтрак якобы полноценным. Распрост-раненные в наше время знания о витаминах, заслоняющие все остальное (что и происходит), явно мешают так называ-емым диетологам видеть некоторые самые важные факты и принципы науки о питании - трофологии. Кроме потребля-емых вами свежих фруктов и овощей все, что находится на вашем столе, уже претерпело какие-то изменения: ваше мо-локо пастеризовано, выпарено, прокипячено или конденси-ровано и стерилизовано; яйца - из-под кур, дающих в год две-три сотни яиц, вскормлены „сытой" и „богатой" диетой, приносящей им болезни; сахар - кристаллизованный, рафинированный, это отбеленный сок сахарного тростника или свеклы, откуда удалены все минералы и витамины; злаки - „расстреляны из пушек": расколоты, протерты, рас-плющены, испечены, сварены, поджарены и вновь поджаре-ны и прочими способами сделаны непитательными; пшени-ца измолота, ее витамины и минералы выброшены, мука отбелена и захимичена, ее самые важные элементы устране-ны процессом обмолота; мясная пища проварена, проконсер-вирована, пропитана добавками, просолена, прокопчена, за-маринована, заморожена, превращена в сосисочную форму, хранимую на складе длительное время до употребления. Ча-сто ей придают искусственный аромат, запах и цвет, воз-можно, что она к тому же и от больных животных.

Сушеные фрукты - нагреваются для сушки, отбеливаются серой, дол-гое время хранятся и, наконец, на кухне проходят через ту-шение и смешиваются с сахаром перед употреблением. Про-цессы рафинирования, консервирования и нагревания, которым подвергается наша пища, разрушают чрезвычайно тонкие и деликатные, жизненно важные свойства пищи. Ра-финирование и нагревание лишают пищу столь многих ее достоинств, что мы добавляем соль, сахар, перец, прочие специи и приправы, дабы сделать ее вкусной. Без таких до-бавок она пресная, безвкусная, безжизненная. Другое дело - натуральная пища: природа вложила в нее нежные запахи и ароматы, отвечающие потребностям вкуса и обоняния. Раци-он, состоящий целиком или частично из непитательной пи-щи, не может хорошо и правильно усваиваться. Зачем тогда стремиться правильно возделывать почву, чтобы потом заби-рать из продуктов все питательное, ею вложенное? И когда врачи предписывают такую пищу для грудных и взрослых детей, для беременных и кормящих матерей, для разного рода больных, то они проявляют и прискорбное невежество в отношении ценности пищи, и вопиющее равнодушие к здоровью и этих детей, и беременных, и кормящих матерей, и больных с самыми различными заболеваниями. А собст-венным потреблением такой пищи и кормлением ею своих детей они выявляют свое собственное невежество.

Восемьдесят лет назад доктор Магенди из Парижа довел одну группу собак до голодной смерти питанием из белой муки и воды, в то время как другая

экспериментальная группа собак процветала на пище из цельной пшеницы и воды. Еще одну группу собак ученый довел до голодной смерти крепким мясным бульоном. Собаки, которым он давал лишь воду, потеряли значительный вес и тоже погибли бы при продол-жении эксперимента, но выжили, получив потом нормаль-ное питание. Но за это же время животные, получавшие крепкий мясной бульон, умерли от истощения. Собаки, по-саженные на еду только из яичного белка, фибрина и жела-тина, через месяц умирали, хотя могли бы жить дольше, по-требляя одну воду. За такое же время умирали собаки, которых держали на искусственно смешанной мясной пище. Собаки, которых кормили растительным маслом, клейко-виной злаков и сахаром, погибали за четыре—пять недель. Собаки, потреблявшие только рафинированную пшенич-ную муку, жили всего 50 дней. Через 26 дней умер гусь, ко-торому давали лишь яичный белок, а утка, которую держа-ли на сливочном масле, умерла через три недели, причем каждая частица ее тела и перья были пропитаны этим жи-ром. Гусь, получавший только клейковину злаков, умер че-рез 16 дней, сахар - через 21 день, крахмал - через 24 дня. Согласно наблюдениям доктора Пейджа, „голуби, цыплята и мыши прекрасно живут на „муке Грэхема" (из цельной пшеницы), но погибают через три недели, если их переводят на рафинированную, очищенную от оболочки пшеничного злака пшеничную муку. У большой группы мышей, кото-рых кормили лучшим сортом рафинированной пшеничной муки, за 3 дня развился запор и через месяц все они погиб-ли. А такая же группа мышей, которым давали ту же муку, но из цельной пшеницы, процветали и набирали вес. В процес-се извлечения муки из цельного зерна удаляется его внеш-няя оболочка, т.е. уходит 75% пшеничного кальция, большая часть фосфора, четыре пятых железа и большая часть прочих минералов, а также семь восьмых тиамина и ниацина, три четверти рибофлавина.

При обмолоте устраняется также большая часть пшеничного белка, причем лучшего качества, нежели остающегося в муке. Отруби крестьяне отдают сво-им животным - „ну и глупцы же эти смертные люди!" При обмолоте выбрасываются 30% пшеничного зерна и с ними практически все щелочные элементы. Пшеничная рафини-рованная мука столь бесполезна, что жуки-долгоносики и черви, которые охотно едят муку из цельной пшеницы, отка-зываются от нее в очищенном виде, разве только при боль-шом голоде, после чего они за короткое время погибают. На-сколько же правильно изречение: „Мы хвастаемся самой белой в мире мукой. Но в результате этого у нас самые ис-тонченные волосы и самые слабые кости, зубы и нервы".

Однако и одна только цельная пшеница (о чем говорилось в предыдущей главе) не поддерживает жизнь в нормальном состоянии. Рано или поздно, но естественный темп роста ор-ганизма понижается, если в пищу не добавлять зелень. И по-тому многие „диеты", применяемые в экспериментальных целях, не достойны этого названия. Так, у крыс, посаженных на „диету": белая мука - 95%, молочный кальций - 2,9%, со-да - 2,9%, железо - 0,1%, - за 30 дней развился рахит. И ни-кто, кроме невежд, не может назвать это диетой. Содержаща-яся в ней белая мука является единственным, что хотя бы

отдаленно напоминает пищу.

Учеными был назван ряд диет с недостаточным количе ством витаминов. Доктора Осборн и Мендель составили одну из них: рафинированный казеин - 18%, кукурузный крахмал - 48%, лярд - 30%, соли - 4% и 0,3 г сухих дрожжей (ради витамина Е). Но уже на глаз видно, что это - не дие-та: в названных веществах почти нет никакого питания, а соли — неорганические. Крахмал, как и лярд, лишены мине-ралов, казеин - очищенный, т.е. лишен всех солей. И вита-мин А не единственный витамин, отсутствующий в этой „диете". Эксперименты с „диетами" такого рода не могут иметь практической ценности, позволяющей нам получить питание наше, наших детей и наших родителей. И нас не должно удивлять, что существование на такой „диете" сколь-ко-нибудь продолжительное время прекращает рост моло-дых животных. Вряд ли возможен рост организма этих жи-вотных после израсходования накопленных в нем резервов. А добавление одного ли нескольких витаминов к таким „ди-етам" не сделает последние адекватными. Истинная диета должна состоять из натуральных продуктов.

Однако ни одна из перечисленных „диет" не напоминает даже наихудшие из диет, когда-либо применяемых. Ниже приводится еще один пример таких экспериментальных ди-ет, предложенных доктором Перси Хью из Гарвардского университета: „Берем соебобы (50%), толченый овес (28%), сухое цельное молоко (10%), дрожжи (4%), сливочное мас-ло (5%), агар (1%), карбонат кальция (1%), хлористый на-трий (1%), смешиваем это с водой и запекаем в тонкое сухое печенье (крекер). Мы получаем нужное количество чистой целлюлозы как грубый балласт. Эта диета содержит доста-точное количество всего необходимого для поддержания жизни, кроме витамина С; но можно быть уверенным, что ни одно живое существо не получит от этого пользы без дли-тельного и тщательного его разжевывания" Но это заявле-ние, будто такая диета содержит достаточное количество всего необходимого для поддержания жизни, кроме вита-мина С, является абсолютно безграмотной ложью. Это вовсе не диета, это - яд, если вообще что-либо. И уж определенно не пища. Натрий хлор - это обычная столовая соль, которая не перерабатывается и не усваивается организмом и выво-дится из него неизмененной в своем составе, что не происхо-дит ни с одним из усваиваемых продуктов. Это - раздра-житель, а не пища. И ее добавка не прибавляет ни одного из недостающих в пище элементов. То же самое с карбонатом кальция, который является бесполезной неорганической со-лью: она ничего не добавляет организму. Пытаясь доказать, что эта „диета" лишена только витамина С, доктор Хью не принимает во внимание, например, окисление серы и фосфо-ра в процессе такой обработки. Белки соебобов - высокого качества, но превращение их в крекер не приносит им ника-кой пользы. Или возьмем молочное содержимое этой „дие-ты". Попадая в руки этого экспериментатора, оно в процес-се сушки уже повреждается, а при варке еще больше разрушается. Принятый процесс „стерилизации" (пастери-зации) молока, который осуществляется при сравнительно низкой температуре, заставляет содержащиеся в нем каль-ций, магний и фосфор распадаться на составляющие соли, три из которых -

фосфат кальция, фосфат магния и карбо-нат кальция - являются в таком виде практически неусваиваемыми, из-за чего их полезность сильно снижается. Про-исходит также частичное свертывание молочного белка; при этом в свертываемой части оседают соли. Так, в результате простой стерилизации молока имеет место значительное и физиологически важное сокращение образующих и питаю-щих кости солей, содержащихся в молоке. А при примене-нии еще более сильного и длительного нагревания, как при кипячении, например, этим солям и белкам наносится еще большее разрушительное воздействие. То же самое происхо-дит с солями и белками бобов, овса и дрожжей, сливочное же масло делается практически неусваиваемым. Неудивитель-но после этого, что доктор Хью добавляет: „Ни одно живот-ное не проживет на этой диете слишком долго, как бы тща-тельно ни разжевывало, ибо если ее не сменить, все животные, исключительно на ней живущие, за четыре неде-ли погибают". Мы в этом не сомневаемся, фактически и ожидали, даже если бы никогда и не слышали о витаминах. Посаженные на такую „диету" животные не питаются, ибо это не пища. Мы еще не научились сотворять, даже имити-ровать сотворение жизненных веществ.

Мы знаем, что животные зависят от растений как своего питания и они не могут обратиться за ним непосредственно к почве. Мы не умеем ни синтезировать эти вещества в лабо-ратории, ни делать их на кухне или в лаборатории путем „очистки" (извлечения из них солей), не нанося их питатель-ным свойствам большого вреда. Ошибочно полагать, как ду-мают эти экспериментаторы, что химические вещества обра-зуют питание независимо от их формы и состояния. В своих опытах они вовсе не кормили этих животных пищей; ведь ими была сильно нарушена химия Природы, а разложение процессами рафинирования, тепловой обработки и измене-ния химического состава солей конкретных элементов дела-ло их все как пищу бесполезными. Я сильно сомневаюсь, что „неизвестные вещества", в отношении которых применяется термин „витамин", являются натуральной пищей. Природа дает нам не витамины, а целостные яблоки, груши, капусту, сельдерей, салат-латук, апельсины, орехи и т.д. Витамином же может быть какая-то конкретная химическая структура, элемент цельной, необработанной, невареной пищи. Некритическое же приписывание всех зол, проистекающих от пре-имущественно ненатуральной пищи, отсутствию только ви-таминов является совершенной глупостью. В таких „диетах" отсутствуют многие питательные факторы. Там часто нет не-заменимых аминокислот, жиры обычно вареные, что делает их бесполезными. Глупостью является и приписывание лишь витаминам всего того улучшения, которое наступает в „дие-тах недостаточности" от добавления фруктовых и овощных соков. В этих соках содержатся многие питательные вещест-ва и элементы помимо витаминов - элементы, часто отсутст-вующие в разных повсеместно потребляемых ненатураль-ных диетах.

Нервы и мозг богаты фосфором. А полированный рис - эта классическая „причина" болезни бери-бери - практиче-ски лишен растворимого фосфора. По словам доктора Бер-га, „Чемберлен, Блумберг и Килнборн указывали на то, что все пищевые элементы,

которые известны как вызывающие болезнь бери-бери, бедны фосфором и калием". Доктор Шу-ман обнаружил, что сразу после начала эксперимента с дие-той соотношения азотистого осадка и особенно фосфора и кальция становятся заметно негативными и по мере усугуб-ления „болезни" все более неблагоприятными. „Доктор Ска-ла, - пишет Берг, - упрекает физиологов, исследующих в опытах причины „болезней недостаточности", за некритиче-ское приписывание всех их проявлений витаминам, забывая при этом, что органические экстракты, используемые ими в экспериментах, содержат кроме этого и сравнительно боль-шое количество неорганических веществ (минеральных со-лей), которые также имеют сильное влияние".

Апельсиновый сок добавляется для обогащения пастери зованного молока. Полагают, что он обеспечивает витами-ном С, разрушенным в молоке пастеризованием. Но апель-синовый сок содержит и некоторые соли и органические кислоты, и в пастеризованном молоке эти соли также разру-шены. Так снабжает лишь апельсиновый сок этими солями и витаминами? Одним лишь добавлением излишнего крах-мала или крахмала вместе с жирами к натуральной пище, бо-гатой так называемыми витаминами, доктор Маккэрисон сумел вызвать у обезьян, которых он кормил этой пищей, ди арею, дизентерию, диспепсию, расширение желудка, язву желудка и двенадцатиперстной кишки, инвагинацию, колит и нарушения функций толстого кишечника. Таким образом, крахмалистое отравление вызвало состояния, обычно при-писываемые авитаминозу, несмотря на присутствие там то-го, что принято считать избыточным количеством витами-нов. И если бы простое добавление небольших количеств витаминов в дефектную пищу было бы достаточным для объявленных целей эксперимента, это питание не имело бы подобных последствий. Маккэрисон также показал, что „нельзя отделять результаты дефектной и плохо сбалансиро-ванной пищи от деятельности тех микробов и простейших микроорганизмов, вредоносные последствия которых стали возможными благодаря этой неправильной пище".

Но это то же самое, что сказать, что недостаточность пи-тания и токсемия столь неразрывно связаны, что их нельзя отделить друг от друга. Как писал Берг, „прежде всего мы должны помнить, что при экстрагировании из некоагулируемого материала (невареной пищи) основания (щелоч-ные соли) в основном превращаются в раствор, в то время как при экстрагировании из материала, где вследствие нагре-вания произошла коагуляция белка, в растворе преобладают кислоты. Этот факт частично объясняет поведение термола-бильных витаминов, о которых имеются сообщения".

Иными словами, когда нам говорят, что нагревание раз-рушает витамины, мы должны понимать, что растворы из-под вареной пищи богаты кислотами. Многие случаи недо-статочности легко могли быть результатом лишения организма щелочей, избытком кислот, как, например, утра-ты кальция костями и недостаточного снабжения кальцием

растущих костей. Согласно наблюдениям доктора Олде, при нехватке кальция или избытке кислоты в пище витамин А не действует. Ученые Макколум, Абдерхолден, Миллер и Харт - все они установили, что авитаминоз (неспособность к усвоению витаминов) вызывается излишком кислоты в пище. Доктор Пекхем выявил, что минералы и витамины обладают ценностью только при взаимном присутствии. Ол-де утверждает, что кальций усваивается лишь в присутствии витамина А. Подобные факты отмечали многочисленные исследователи в отношении и витамина В и других витами-нов. Многие ученые рассматривают витамины В и D как идентичные. Многие патологические проявления цинги, особенно костные заболевания, отеки, мышечная дряблость, склонность к кровоизлияниям указывают на присутствие сильного ацидоза. Вызывающая цингу диета безусловно ис-пытывает дефицит щелочей, в то время как противоцингот-ная диета богата основаниями (щелочами). Утверждают так-же, что соли не усваиваются в отсутствие витаминов. Но это говорит только о том, что неорганические соли, разру-шенные варкой, организмом не усваиваются.

Эксперименты, о которых писал Сильвестр Грэхем, пока зали, что добавление древесных стружек, промокательной бумаги и других видов несъедобного грубого материала в пищу животных, которых кормили дефектной пищей, было достаточным для преодоления у них патологических состо-яний и восстановления здоровья. Грэхем относил пороки такого питания на счет отравления организма гниением в желудочно-кишечном тракте животных. И это имеет место определенно при большинстве, если не всех случаях авита-миноза.

Множественность факторов питания делает его трудным для лабораторного исследования учеными, чтобы оценить практическую пользу такого исследования, в то время как его ограниченное видение, похоже, заставляет ученого пере-оценивать важность такого аспекта питания, над которым он работает. И „витаминная недостаточность" может оказаться для него почти всем.

Животные, привязанные к питанию без минералов, сла беют; вялые, инертные, склонные к судорогам погибают. Они доходят до такого состояния, что отказываются есть. И если их насильно принуждают к той же самой пище, они быстрее умирают, чем животные, которым вообще не давали пищу. При таких опытах больше всего страдает нервная си-стема животных. У собаки,, которую кормили подобным же образом, появлялись внезапные приступы бешенства, она делала неопределенные движения, дрожала, проявляла все признаки нервозности, ослабела до того, что могла лишь еле ползать. И любой человек может умереть от истощения столь же наверняка и так же быстро, если он попытается жить на пище, состоящей из одного Или лишь двух элемен-тов питания, как если бы он совсем отказался от пищи. Ди-ета из белой муки и воды или сахара и воды приведет к смер-ти быстрее, нежели при потреблении только

одной воды. Последнее объясняется тем, что при отсутствии вообще пи-щи организм живет за счет собственных сбалансированных пищевых ресурсов, в то время как у него нет соответствую-щего резерва для чрезвычайной ситуации, созданной дли-тельным существованием на односторонней диете.

Молоко коровье и материнское женское может быть опасным соответственно для телят и младенцев.

Коровы, которых кормят коммерческой пищей, произво-дят молоко, вызывающее у телят слепоту, судороги и гибель. Курицы, которых держат на подобном питании, несут яйца с бледным или вовсе бесцветным желтком, лишенным железа и прочих минералов, неспособны к воспроизводству потом-ства или имеют нежизнеспособное. Львята от цирковых львиц, питающихся только мясом, из-за нехватки кальция рождаются с небными трещинами. Доктор Маккэрисон опре-деленно сказал, что пища или пищевые сочетания, неадекват-ные и неудовлетворительные для животных, в равной мере являются неадекватными и неудовлетворительными также и для человека. Если наше питание не содержит достаточно нужных видов минеральных солей, мы просто доводим себя до смерти от истощения. Неважно, сколько много „хорошей питательной пищи" (как ее обычно представляют) мы по-требляем, но если названные соли не присутствуют в доста-точном количестве, то мы страдаем от медленного истощения при гормональном дисбалансе, дисфункциях, пониженной сопротивляемости к „болезням" и прочих проявлениях упад-ка. В 1914 году четыре тысячи человек, занятых на строитель-стве железной дороги Медина-Мамора в Южной Америке, умерли от ацидоза, бери-бери и туберкулеза, вызванных кис-лотообразующей пищей из мяса, белой муки, полированно-го риса, сахара, сладкого сиропа, лярда, консервов, лепешек, варенья, тапиоки (крупы). В результате от строительства до-роги были вынуждены отказаться. А повсюду „лесные рабо-чие" - обезьяны - существовали на фруктах и орехах, кото рые росли там в изобилии. Они были сильными и здоровы-ми, не страдали болезнями, от которых там же умирали стро-ители. Но эти люди с презрением отвергали обезьянью пищу. Равно как современный цивилизованный человек отказы-вается потреблять сельдерей или салат-латук, считая их тра-вой и кормом для скота. Из этой команды строителей спас-лись лишь те, которые питались кислыми фруктами и рассказали об этой истории.

В 1925 году двенадцать заключенных тюрьмы в Мисси-сипи согласились стать объектом эксперимента доктора Голдбергера, который захотел доказать, что пеллагра вызы-вается углеводистой пищей. Этих людей кормили злаковы-ми (кукурузными продуктами), лишенными минералов во внешней оболочке. В результате все эти люди заболели, пе-ренося тяжелые страдания. Некоторые из них даже пыта-лись покончить жизнь самоубийством. Но затем их вернули к обычному нормальному питанию,

благодаря чему они уже вскоре восстановили свое прежнее здоровье. Этих людей кормили денатурированными, неестественными углеводами. Очень сомнительно, что указанные результаты были бы по-лучены, если бы им давали пищу из естественных, природ-ных углеводов, хотя и цельный злак не является совершен-ным питанием и в качестве единственной пищи он со временем вызвал бы „болезнь недостаточности". Но для это-го потребовалось бы больше времени. Чтобы вызвать смерть человека от цинги, достаточно от до 20 до 40 дней его пребы-вания только на одной белой муке и на воде, что сопровож-далось бы мучениями с кровоточащими деснами, опухшими суставами и разными болезненными симптомами. Нам мо-гут возразить, что мы не ограничиваем свое питание одной лишь белой мукой и злаковыми продуктами, а потребляем разнообразную пищу. Но просто разнообразной диеты, как показано на примере строителей в Латинской Америке, не-достаточно. Приведем еще один поразительный случай, по-казывающий, что даже разнообразная пища, но из денатури-рованных продуктов, ведет к таким же результатам, что и монодиета из таких продуктов, что имело место во время Первой мировой войны. Немецкий крейсер „Кронпринц Вильгельм" после плавания в океане в течение 255 дней, по топив 14 французских и английских судов, был вынужден зайти в Нью - Порт, поскольку 110 моряков команды были больны болезнью бери-бери и ежедневно ею заболевали еще два человека. У всех больных были проявления слабости, раздражительности, мышечной атрофии, паралича, расшире-ние сердца и боли при давлении на кожу.

Их питание очень напоминало питание типичного сред неамериканского дома: белая мука, консервированные ово-щи, картофель, сладкие бисквиты, сыр, маргарин, чай, кофе, шампанское. Корабль „Кронпринц Вильгельм" закупил у английских и французских купцов большое количество фруктов и овощей, но они или были выброшены за борт, или съедены офицерами корабля, команде же оставалась лишь „основная" пища. А из офицеров не заболел никто. Корабельные врачи справиться с ситуацией не могли. Они, как и наши американские врачи, не знали истинную причи-ну страданий моряков, кроме Альфреда У. Маккэна. Все эти моряки или большинство из них наверняка погибли бы, ес-ли бы этот врач не прописал им в порту диету, богатую осно-ваниями (щелочами), благодаря чему у них сразу наступило быстрое восстановление. Из питания были исключены все белки, сахар, животный жир, белая мука. За две недели с большинством самых серьезных болезненных состояний мо-ряков было покончено, и люди быстро стали выздоравли-вать. Никаких лекарств им не давали. Насколько же верно было заключение доктора Берга по этому поводу: „Военное судно победила консервная промышленность". Могут спро-сить: а почему средний человек, имея диету, сходную с пита-нием строителей в Латинской Америке и моряков корабля „Кронпринц Вильгельм", так не страдает? Ответ на это та-ков: он страдает, но не в такой степени благодаря тому, что потребляет и достаточно много щелочной пищи - свежих фруктов, овощей и т.п., это его защищает. Устойчивая смерт-ность у нас от туберкулеза, быстрый рост нервных заболева-ний, постоянно снижающаяся сопротивляемость эпидемиям указывают на то, что мы привыкли к потреблению многих ненатуральных кислотообразующих продуктов. И для борь-бы с этими ненатуральными кислотообразователями недо-статочно даже большое количество „защитной" пищи, ибо

это то же самое, что принимать противоядие вместе с ядом. А мы должны прекратить принимать этот яд. Если мы „ком-пенсируем" ненатуральные продукты большим количест-вом щелочеобразующей пищи, то это влечет за собой тяже-лое испытание для органов пищеварения и выделения. Урок прост: если мы хотим здоровья, мы должны прекратить по-треблять денатурированную пищу. Приведенные выше при-меры, возможно, экстремальные. Однако окружающие нас условия жизни доказывают, что они не исключительные. Специалисты-ортодоксы по питанию заявляют, что мы мо-жем есть белую муку, белый сахар, полированный рис и про-чее и „компенсировать" их пищевую недостаточность по-треблением зеленых овощей и фруктов. Забывая об этой своей глупости и о напрасной трате ненатуральных продук-тов, а затем стремясь компенсировать эту произведенную на заводах недостаточность, мы, как и прежде, оставляем для себя нерешенной большую проблему: как найти в своем желудке место для размещения там необходимого количест-ва „компенсационной" пищи, дабы восполнить „недостаточ-ность", а также проблему нахождения денег на покупку та-кой пищи. Если бы мы съедали небольшое количество ненатуральной пищи, то мы могли бы осуществить это. Но когда мы потребляем и белую муку, и белый сахар, и лярд, и полированный рис, и денатурированные злаковые продукты, и пастеризованное молоко и тому подобное, - все ненату-ральное, - то все эти продукты не сбалансированы друг с другом и не „компенсируют" друг друга. Ибо они лишены одних и тех же элементов. И чтобы „скомпенсировать" чело-веку его обычный прием пищи, потребовалась бы лохань шпината или капусты. Даже если наша диета наполовину не-натуральная, а наполовину натуральная, то и этого количе-ства натуральных продуктов было бы недостаточно, чтобы компенсировать „недостаточность" от продуктов ненату-ральных. Доктор Маккэрисон подсчитал, что потребовалось бы 40 млрд. долларов на „компенсацию" продуктов, дабы возместить потери, который американский урожай пшени-цы в 1919 году, оцениваемый в 2 млрд. долларов, понес при ее превращении в белую муку (т.е. „накладные расходы" от об-молота в 20 раз превышают истинную цену урожая. - *Л.В* .).

В мире не хватит денег для покупки необходимого количе ства „компенсационных продуктов", даже если бы и име-лась способность к их достаточному потреблению. Нет ра-зумного основания для отстаивания практики потребления Ненатуральной пищи. Глубоко ошибаются те, кто заявляет, будто ненатуральная рафинированная „беззольная" (без ще-лочей) пища вся хороша, поскольку и растущий ребенок, и молодая мать, и спортивный юноша, и взрослый рабочий получают большое разнообразие „компенсационной" пищи, якобы возмещающей пищу ненатуральную. Ибо большая часть их питания состоит из белого сахара, белого хлеба, бе-лого риса, денатурированных злаковых завтраков, мучнис-тых сладостей, пончиков, пирожков, кексов, сладких соков, имбирного печенья, тапиоки, мороженого, пастеризованно-го или кипяченого молока, мясопродуктов, маргарина, ляр-да, различных вареных смесей. Не являются „компенсацион-ной" пищей и консервированные фрукты и овощи, прочие обработанные продукты. Все это надо отставить, ибо ни один мужчина, ни одна женщина, ни один ребенок не в состоянии съесть количество фруктов и овощей, достаточное, чтобы

„компенсировать" недостаточность такой диеты, никакой из продуктов которой организм не питает. И ни один из них не строит кости и нервную систему. И ни один из них не фор-мирует нормальную кровь. Посаженные на любой из этих продуктов (или на все вместе) животные погибают рано или поздно. Обращаясь к Американской Медицинской Ассоци-ации, доктор С. Харрис из Бирмингама (Алабама) заявлял: „Питаемый сахаром ребенок - одно из самых жалких явле-ний мира. Питающиеся сладостями и сахарами, лишенными витаминов, американцы, т.е. те, кто живет главным образом на белом хлебе, белом картофеле, белом рисе, постном мясе, сладком кофе, сладких десертах, сладких и безалкогольных напитках между приемами пищи, уязвимы для язв и других желудочно-кишечных болезней, в которых большую роль играет инфекция".

Мы указываем, что такая диета лишена витаминов, мы знаем, что в ней отсутствует кальций, железо, магний, марганец, сера, фосфор, йод, натрий, кремний и другие минералы. И взрослые, и дети на такой диете явно обделены минералами. Сахар лишен и минералов, и витаминов. Дети на таком питании страдают от дискразии (нарушения гомеостаза), имеющей своим происхождением отсутствие вышеназ-ванных элементов. Столь же абсурдно распространенное представление, будто диета, описанная выше доктором Харрисом, может быть пригодна с добавлением в нее отврати-тельного рыбьего жира или нескольких кусочков дрожжей! Как писал доктор Маккэнон, „когда уходит фосфор, уходит и железо; когда уходит железо, уходит и кальций; когда ухо-дит кальций, уходит и калий. А когда уходят эти элементы, вместе с ними уходят и витамины, оставляя позади себя крахмалы и клейковину. Но крахмалы и клейковина не под-держивают жизнь и не защищают здоровье. Пищевая фабри-ка не может удалить какой-либо элемент из цельной пшени-цы или любого другого злака без удаления одновременно и всех других элементов. А эти элементы так тесно связаны друг с другом, что, когда один из них уходит, за ним уходят все остальные". Поэтому практика очищения, срезания кор-ки и оболочки с натуральных продуктов расточительна и вредна.

В не усваиваемом древесном волокне и наружной обо-лочке, клетчатке (отрубях) бобов, гороха, злаков, орехов, в кожуре огурца, тыквы, помидора и тому подобных продук-тов, в семенах ягод содержатся много растворимых мине-ральных солей, которые благоприятно действуют на орга-низм во время их прохождения по желудочно-кишечному тракту. Эти соли необходимы организму и выбрасывать их -глупость.

В живом организме разные химические элементы рас-пределены в разных соотношениях в различных тканях - мышцы богаты белками, кости - кальцием и фосфором, нер-вы - фосфором, кровь - железом и натрием. То же и в расте-ниях - химические элементы по-разному распределены в разных структурах. В общем плане калий, натрий, кальций,

железо и сера идут в стебли, листья и плоды растений, при этом фосфор, калий и магний преобладают в семенах и коре-ньях. Верхние части зеленых лиственных растений богаты известью и другими нужными минералами. А в нижних ча-стях всех овощей находится самая большая часть крахмала и наименьшая часть минералов и витаминов. Верхушечные зеленые части капусты содержат наибольшее количество минералов, которое убывает по мере снижения к ее тол-стым частям. Подсчитано, что в зеленой лиственной ботве редиса, репы, свеклы, моркови, а также в листьях шпината, салата-латука, сельдерея, лука в пять раз больше витаминов и минералов, чем в нижних или корневых частях этих рас-тений. В семенах - скопление кальция, натрия, магния, се-ры, кремния; хлор - в наружных листьях, а кальций и сера преобладают во внутренних частях. В картофеле витамины - в его „глазках", а минералы - под кожурой. В злаках вита-мины главным образом - в зародыше, а минералы - во внешней оболочке. Все эти элементы необходимы для под-держания жизни, и ни одну часть растения нельзя выбрасы-вать. При обмолоте зерна и выбрасывании его побочных частей — отрубей, зародышей и т.д. удаляются все витамины и почти все минералы. Когда мы вырезаем „глазки" карто-феля и срезаем с него кожуру, мы удаляем и теряем практи-чески все минералы и витамины. Существует лишь очень немного условий, при которых мы должны отказываться от наиболее грубых из этих веществ. Но для большинства больных и всех здоровых людей они должны быть частью их диеты. Желудочно-кишечный тракт человека столь же хорошо приспособлен для обработки этих веществ и спосо-бен с ними справиться, как и желудочно-кишечный тракт человекообразной обезьяны или оленя. Природа сотворила человека для питания не мякиной и не сводит к ней его ди-ету. Мягкая диета фактически доказывает его распущен-ность и разрушение.

Замораживание разрушает пищу и химически, и физиче ски и уничтожает ее питательную ценность. Кролики и цып-лята не будут есть замороженный салат или мороженую ка-пусту. Замораживание так разрушает эти продукты, что это прямо бросается в глаза. Нельзя рекомендовать ни мороже-ное, ни мороженые фрукты, ни шербеты, никакие ледяные продукты. Ледяные напитки вредны, ибо они нарушают пи-щеварение. Природная близость между потребностями кле-ток человеческого организма и питательными элементами фруктов, овощей и орехов служит надежной гарантией того, что потребление натуральных продуктов, т.е. продуктов не-обработанных, является абсолютно безопасным и плодо-творным и находится в самой органичной гармонии с физи-ологическими и биологическими потребностями организма. Витамины, калории и другие необходимые пищевые эле-менты должны поставляться в соответствии с нуждами та-кой программы работы организма. А любой способ обработ-ки наших продуктов и все попытки умножить их дробление и действия внутри организма неизбежно приводят к наруше-нию жизненных функций и процессов.

Доктор Гибсон перечисляет угрожающие жизни продук ты: *„Мороженое, солодковое молоко, изделия из какао и шо-колада, алкогольные напитки, любой продукт*

из отруби, от-деленной от самого зерна, любой напиток в бутылках, любое тесто и паста, содержащие сахар, топленое масло или лярд, сливки, фруктовые экстракты, все виды фабричных консер-вов, любой пищевой материал, который кухонной химией превращен из здорового натурального продукта раститель-ного эволюционного происхождения в некое антинаучное творение с пищевым камуфляжем, пренебрегающее процес-сами пищеварения и питания как такового"

.

Необходимо отказаться от всех обработанных продук-тов. Любая обработка, изменяющая их химический состав или удаляющая какие-либо элементы, предлагает потреби-телю не что иное, как безжизненный отброс. Стерилизация, предобработка, солодование, декстринизация, превращение в клейковину, пастеризация, рафинирование, маринование, консервирование, денатурализация, экстрагирование, сепа-рирование, деминерализация, варка, жарение, запекание, эмульсация, разведение, сгущение, смешивание - все эти процессы являются вредными как с точки зрения питатель-ной ценности, так и пользы для здоровья человека. Надо требовать, чтобы врач, повар, химик, производитель про-дуктов не прикасались своими руками к творениям Приро-ды. Пищевые фабрики, мельничные предприятия, рафинад-ные заводы, консервные фабрики, булочные, повара и им подобные позаботились о том, чтобы мы имели всего лишь немного натуральных продуктов в своем рационе. Все они были не только очень заняты тем, чтобы лишить натуральные продукты ценных минеральных элементов, но научи-лись добавлять туда много раздражающих, вредных и ядови-тых химикатов, красителей, консервантов и т.п., чтобы от этого умирали тысячи людей, а еще больше слабели бы те-лом, умом, душой. И в результате мы быстро превращаемся в нацию стеклянных глаз, вставных зубов, лысых голов и де-ревянных ног. Как верно заметил один хорошо известный натургигиенист, „мы просыпаемся с кофеином, освобожда-ем кишечник слабительным, возбуждаем аппетит специя-ми, ищем успокоение в никотине, ложимся спать со сно-творным и умираем как раз тогда, когда следовало бы только начать жизнь".